REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.33 - SETEMBRO - OUTUBRO 2021
facebook
O MOMMYS É BICAMPEÃO!
Única comunidade brasileira selecionada para os principais programas do Facebook por duas vezes.

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradoras dessa Edição:

Amanda Nogueira Mochi
Aninha Ataíde
Laura Penteado
Lan Apolinário
Mel Ferreti
Renata Lott
Roberta Senna

Foto capa:

Essência Branding

Fale com a revista:

revista@portalmommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

SUMÁRIO

Editorial 3
Cartas 4
Entrevista: Outubro Rosa 5
Ohana Materna: Segundo filho 9
Capa: Mommys no programa de aceleração do Facebook 12
Pedacinhos das Mommys 16
Especial Dia das Professoras 21
Nossas Dicas de Filmes e Séries 26
Adolescência na Real 28
Perfil Mommy 32

EDITORIAL

Outubro: outubro rosa, mês das crianças e mês de compartilhar por aqui mais uma conquista do Mommys.

Sou a única brasileira selecionada duas vezes para os principais programas do Facebook, isso me enche de orgulho sim, mas mais que isso, me traz mais compromisso e responsabilidade para continuar fazendo bem o meu trabalho. Me faz entender a importância do Mommys e querer que mais mães, mais mulheres vivam a experiência que o Mommys proporciona através de tantos projetos.
Me faz ter mais ideias, querer fazer mais e impactar mais famílias com a força da nossa comunidade.

Foto: Essência Branding

Boa leitura!

MARIANA BICALHO

Tema super importante da entrevista!

Renata Lott

De arrancar lágrimas... Está imperdível! Parabéns a todos os envolvidos!

Nayara Machado

Essa parte sobre o luto na revista desse mês me tocou muito.

Fernanda Soares

Amooo esta revista!

Juliana Nery

Que lindo! Minha periquitinha na Revista Mommys.

Lika Diana Timóteo

Amo a revista!

Juliana Lizardo

Ótimas abordagens!

Christian Almeida

Ah, que delícia! Com o texto do maridão.

Adélia Almeida

Nossa senhora... Em soluços com os relatos sobre luto. Nó na garganta. Só Deus para nos amparar, realmente, numa situação dessas. Desejo muita força às Mommys e suas famílias!

Janaína Alvernaz

Amei participar! Tantos depoimentos lindos e motivadores! Parabéns a todos!

Izabela Muchoz

OUTUBRO ROSA E A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO.

Todos os anos no Brasil, o mês de outubro é marcado pela campanha do "Outubro Rosa", que tem o objetivo conscientizar a população, principalmente o público feminino, sobre a importância de uma rotina de exames e prevenção para o diagnóstico precoce do câncer de mama.

E este ano a campanha se ainda mais necessária, após um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) indicar uma queda de 42% no número de mamografias realizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no ano passado. O que pode resultar em, aproximadamente, 4,1 mil novos casos da doença não detectados em 2020, considerando estimativas da taxa de detecção da doença (média de 5 casos confirmados para mil exames).

E foi pensando em esclarecer algumas dúvidas sobre o assunto e reforçar a importância da prevenção, que resolvemos trazer nesta edição uma entrevista com a Dra. Laura Penteado, que é ginecologista e obstetra. Confira a seguir:

Qual a melhor prevenção para este tipo de câncer?

Existe a prevenção primária, ou seja, reduzir os riscos de surgimento da doença; a qual está muito correlacionada com os fatores hormonais da mulher. Ter filhos, amamentar, não usar anticoncepcional hormonal, não realizar terapia de reposição hormonal são fatores protetores para as mulheres. Há também o que chamamos de prevenção secundária,

ou seja, exames de rastreamento para detecção precoce da doença.

Quando a doença é identificada inicialmente, quais as chances de cura?

Se diagnosticado precocemente, o câncer de mama apresenta uma alta taxa de cura (> 90% em 5 anos).

Existem outros exames de detecção mais atuais, além da mamografia? Qual o mais indicado?

A mamografia ainda é o exame mais indicado para o rastreamento do câncer de mama da população geral. Mas atualmente, com os avanços da tecnologia, alguns centros oferecem a tomossíntese mamária, um exame 3D que apresenta maior sensibilidade e deve ser realizado em conjunto com a mamografia (exame 2D), sempre que possível.

Para as mulheres que apresentam alto risco para a doença, também se realiza a ressonância magnética das mamas como exame de rotina. O ultrassom é indicado como rastreamento somente em alguns casos específicos, como o de mamas muito densas.

Qual a idade recomendada para iniciar os exames de rastreamento?

A SBM recomenda a realização de mamografia anual para todas as mulheres acima de 40 anos.

Histórico familiar pesa na decisão de começar a prevenção precocemente?

Sim. Mulheres com histórico familiar de câncer de mama são consideradas pacientes de alto risco para desenvolver o tumor e, por isso, necessitam de um acompanhamento e de uma investigação mais detalhada. Nesses casos, recomenda-se que ela realize ressonância magnética anual após os 25 anos e mamografia após os 30 anos. Geralmente, em famílias com mutações genéticas que favorecem o aparecimento do câncer de mama (por exemplo, mutação BRCA 1 e 2) o tumor tende a surgir em idade mais precoce do que nas gerações anteriores.

Portanto, há alto risco para câncer de mama quando:

• Dois ou mais parentes de primeiro grau (pais, irmãs ou filhas) ou de segundo grau (neta, avó, tia, sobrinha, meio-irmão) tiveram/tem câncer de mama e/ou de ovário;

• Câncer de mama antes dos 50 anos (pré-menopausa) em um parente de primeiro grau;

• História familiar de câncer de mama e de ovário;

• Um ou mais parentes com dois tumores (de mama e de ovário ou dois tumores mamários independentes);

• Parentes do sexo masculino com câncer de mama.

Existem novos tratamentos que aumentam a sobrevida do paciente?

Com a evolução da tecnologia e de exames de maior precisão para classificação dos subtipos tumorais do câncer de mama, os tratamentos avançaram da quimioterapia, para:

• Terapias-alvo (tratamento focado em um marcador específico do tumor): terapias com bloqueadores da proteína HER2;

• Imunoterapia: drogas que otimizam a resposta imunológica da paciente e favorecem a destruição de células tumorais.

Contudo, esses novos medicamentos apresentam alto custo e ainda não estão disponíveis no SUS.

Alimentação saudável e mudanças de hábitos podem retardar ou mesmo evitar o tumor?

A ingesta de bebida alcoólica, o sobrepeso e a obesidade, o sedentarismo e a exposição à radiação ionizante são fatores correlacionados a aumento de taxas da doença. Assim, reduzir a ingestão de álcool, praticar atividade física e ter uma alimentação saudável para manter-se em um IMC (índice de massa corpórea) adequado são hábitos recomendados para evitar a doença.

Qual o tempo indicado para o acompanhamento?

Após o tratamento do câncer de mama, recomenda-se que a mulher faça um acompanhamento a cada seis meses com mastologista, por pelo menos cinco anos.

Quais os sintomas típicos que indicam que algo não está bem?

• Alterações no formato da mama: abaulamentos, inversão do mamilo, retração de pele;

• Saída de secreção transparente ou com sangue pelo mamilo (secreções amareladas, esverdeadas ou amarronzadas tendem a ser benignas);

• Qualquer alteração notada de diferente na palpação/autoexame das mamas: nódulos, áreas endurecidas.

Uma vez diagnosticado, quais os ti-

pos de tratamentos iniciais e de quanto em quanto tempo a mulher precisa fazer o acompanhamento?

O tratamento do câncer de mama apresenta diversas etapas, o objetivo é destruir o tumor atual, evitar que células tumorais se espalhem para outros órgãos e reduzir as chances de o tumor voltar no futuro. O tratamento inicia-se pela quimioterapia ou pela cirurgia; algumas características tumorais irão guiar o mastologista nessa decisão.

A mulher que teve e passou pelo tratamento, pode amamentar?

Mulheres que trataram o câncer de mama podem amamentar. A quimioterapia e a radioterapia realizadas previamente não interferem na produção e na qualidade do leite. Contudo, mulheres que fizeram a retirada completa das 2 glândulas mamárias não produzirão leite para a nutrição do recém-nascido, mas pode-se utilizar a translactação para promover o vínculo mãe-bebê.

Com a pandemia, muitos casos deixaram de ser descobertos. Que recomendação gostaria de deixar?

Devido à pandemia, muitas mulheres deixaram de realizar exames de rotina e postergaram consultas e exames. O que leva, às vezes, a diagnósticos de tumores em estágios mais avançados. A recomendação é que todas as mulheres, acima de 40 anos, procurem um / uma mastologista e realizem os exames de rotina.

Dra. Laura Penteado é obstetra e ginecologista e diretora médica da Theia – clínica de saúde centrada na mulher gestante. Tem residência pelo Hospital das Clínicas da FMUSP e mastologista pelo Instituto do Câncer de São Paulo (ICESP). Atua como médica obstetra nos principais hospitais e maternidades de São Paulo.

A CHEGADA DO SEGUNDO FILHO

Por Amanda Nogueira Mochi

Se a primeira gravidez é rodeada de expectativas sobre se tornar mãe, quando se espera um segundo (ou terceiro, quarto…) filho, as questões que rodeiam a mulher não são somente sobre os sentimentos de se tornar mãe de mais de um, mas existe uma preocupação especial em relação ao filho que já está aqui.

Lembro bem que no momento que vi aquele risquinho do positivo no exame de gravidez vi um filme passar na minha cabeça de como tinha sido minha vida até agora como mãe de um, e imediatamente pensei: e agora, como faz com dois? Será que ela vai ficar feliz, será que ela vai entender toda a mudança? Será que eu vou dar conta de dois? Como?

Se com o primeiro filho a passagem que se faz é memorável no sentido da mulher assumir um novo papel social (de mulher e filha à mãe; de casal a pais), a chegada dos seguintes transforma de outras formas. Mas assim como ela renasceu na chegada do primeiro, ela vai renascer com o segundo.

Pode até ser difícil de acreditar e aceitar, mas a mãe que você foi para o seu primeiro filho não existirá mais, nem para ele, nem para este que está chegando. Mas isso não significa uma coisa ruim, claro; somente diferente.

E se acostumar com a ideia de não ser a mesma mãe para os dois é libertador. Primeiro porque, como já dito, você e todo o entorno não são mais os mesmos. E segundo porque cada filho é único. Mesmo crescendo no mesmo lar, com os mesmos pais, eles são pessoas diferentes e o contexto vai ser sempre diverso. E as necessidades de cada um serão também únicas.

Exatamente por serem diferentes, o estranhamento que se tem com a chegada de um novo bebê também vai estar presente, não importa quantos filhos se tenha. O primeiro impacto e contato com este novo ser vai ser sempre uma surpresa. Todo bebê é idealizado durante sua espera. E será sempre um bebê real quando da sua chegada. A coisa boa é que a partir do

segundo não é a primeira vez que se tem contato com um ser tão pequeno e frágil. De certa forma, as pessoas podem se sentir menos propensas a dar conselhos não pedidos – e a mulher a escutar, afinal, você já tem um filho!

Mas como preparar o primogênito para a chegada do segundo filho?

Antes de tudo, precisamos mudar o primeiro pensamento que é muito presente: de que a chegada de um bebê está tirando algo do mais velho. E pensar no que está adicionando.

Essa sensação de perda que a mulher tem em relação ao primeiro filho com a chegada do segundo é real, mas precisa ser atravessada para não se tornar um grande peso. É possível amar duas pessoas sem que seja uma traição.

Seja sincera com o mais velho: as coisas irão mudar, mas isso não significa que vai ser ruim. O bebê vai precisar de uma atenção diferenciada e o tempo será reduzido. E acima de tudo: o bebê, quando chega, não vai ser um companheiro de brincadeira como insistem em dizer por aí.

Falando nisso, o amor de irmãos também é construído. Ninguém se torna irmão/irmã pelo simples nascimento de outro bebê, mas se aprende a ser

no dia a dia. Há uma mudança de papel, de filho único a irmão mais velho, por exemplo, que precisa ser respeitada e acolhida. E tudo bem se precisar de um certo tempo para se aproximar e até vir a gostar deste serzinho que acabou de chegar e mudou a rotina da casa.

Por mais que o mais velho possa parecer muito maior com a chegada do mais novo, tenha em mente sempre que ele não é necessariamente "grande", mas sim uma criança de x anos. Alguns comportamentos podem regredir, é verdade, e precisam de espaço para serem acolhidos, mas nem tudo é devido à chegada do bebê. Algumas coisas são simplesmente parte do desenvolvimento da idade.

E o primeiro encontro entre os filhos?

Evite criar expectativas de que vai ser tudo perfeito. A visita ao hospital pode ser mais necessária para a mãe do que para a própria criança, por isso cabe somente à família avaliar a necessidade. Pode ser que o mais velho se sinta desconfortável e tenha necessidade de um colo ou espaço para se refugiar neste primeiro momento, e tudo bem.

Preparar um pequeno presente para que o bebê traga ao irmão pode ser um bom quebra-gelo.

Tente envolver o mais velho na preparação, tanto antes da chegada, quanto depois nos cuidados com o bebê. Lembrando que não é obrigação dele cuidar do pequeno e nem mesmo interromper uma brincadeira divertida para ajudar a mãe em uma troca de fraldas.

Entre tantos desafios e novidades, a chegada do segundo filho será, como no primeiro: o início de uma nova viagem cheia de altos e baixos na qual vocês irão se aventurar!

Amanda Nogueira Mochi: psicóloga, educadora infantil e operatrice della nascita (suporte para mães e famílias no período perinatal).

Foto: Essência Branding

MOMMYS INTEGRARÁ NOVO PROGRAMA DE ACELERAÇÃO DE COMUNIDADES DO FACEBOOK

Entenda o que levou o grupo a ser selecionado mais uma vez para participar de um programa de incentivo a líderes de comunidade.

Depois de marcar presença, em 2018, no *Facebook Community Leadership Program*, o Mommys foi escolhido novamente pelo Facebook, maior conglomerado de mídias sociais do mundo, para integrar o *Community Accelerator 2021*, um programa global voltado para as comunidades mais relevantes de sua rede e que visa financiar e fomentar o poder de transformação das comunidades.

Ao todo, foram mais de 14 mil inscritos e 131 comunidades foram selecionadas ao redor do mundo. Para Mariana Bicalho, community builder e fundadora do Mommys, o que levou sua comunidade a ser escolhida mais uma vez para participar de um programa promovido pelo Facebook, foi o grande impacto causado pelo grupo na vida de todas as mães ali presentes. "Acredito que a transformação promovida pelo Mommys na vida das pessoas torna ele muito especial. A gente tem bons projetos, que são feitos pra ter um resultado positivo e relevante na vida das pessoas e o Facebook é muito atento a isso", comenta Mariana.

Em sua segunda edição, o *Community Accelerator* vem agora em novo formato. Com duração total de 8 meses, ele será dividido em duas fases, sendo a primeira voltada para o treinamento e capacitação dos líderes de comunidade selecionados e a segunda direcionada para a implementação de um projeto que cause impacto para a comunidade.

E, desta vez, o foco de aceleração do Mommys será a "M Academia", projeto iniciado em 2020 para formar mães

empreendedoras. O curso, que oferece uma base sólida para a viabilização e administração de um pequeno negócio, é uma cocriação de Mariana Bicalho e da empreendedora Karoline Campos. E nasceu do desejo das duas de criar um universo de oportunidades para que a mulher se desenvolvesse pessoal e profissionalmente e se tornasse ainda mais confiante para alavancar e transformar sua vida como empreendedora.

Atualmente, mais de 200 mães já concluíram o curso, e a intenção de Mariana Bicalho é levar essa transformação para mais mulheres por todo país. "A gente acredita tanto nesse projeto, que quer investir, expandir e alcançar ainda mais mulheres. E a aceleração vai contribuir para o desenvolvimento da M Academia, que terá infraestrutura para oferecer novas modalidades de aula (gravada, por exemplo, para atender à disponibilidade das mães) e fortalecer o crescimento da comunidade de alunas, com criação de um site próprio, ampliação de divulgação da iniciativa e realização de encontros de networking", explica Mariana.

Ela afirma, ainda, que também existem outras iniciativas que envolvem o Mommys e que serão desenvolvidas durante o programa. "Apesar do nosso foco ser a M Academia, também iremos atuar em outras frentes, como por exemplo a ativação de membros e alguns eventos. E todas elas estarão diretamente ligadas ao nosso propósito, que é de proporcionar uma maternidade mais leve para as mommys", completa.

Comunidades que fazem a diferença no Brasil

De acordo com o comitê de seleção do Facebook, os participantes desta nova edição do *Community Accelerator* "representam uma gama diversificada de comunidades e abordam uma série de desafios globais, incluindo aqueles relacionados à educação, diversidade e inclusão, igualdade, saúde e bem-estar e paternidade".

No Brasil, um grupo seleto de comunidades foi escolhido pela rede social de Mark Zuckberg. Ao todo, onze comunidades brasileiras foram selecionadas para integrar o programa e uma de grande relevância para nossa sociedade é a "Crianças Especiais", administrada por Letícia Lefevre.

Criada em 2015 para dar mais visibilidade às pessoas com deficiência, falar de inclusão e quebrar barreiras e paradigmas, seu grande objetivo sempre foi oportunizar a inclusão e promover a defesa do direito de crianças e adolescentes com deficiência, por meio do com-

partilhamento de informações, capacitação e acolhimento.

Com sua participação no *Community Accelerator*, Letícia e sua equipe esperam estruturar melhor seus projetos e gerar ainda mais impacto social para sua comunidade e todos aos seu redor. "Tenho uma frase comigo desde jovem: 'Não podemos mudar o mundo, mas podemos mudar o mundo de muita gente!'. E é justamente o que esperamos fazer com esse apoio. Nossa expectativa é ampliar ainda mais nossa comunidade e estruturá-la, para que possamos beneficiar mais pessoas", destaca Letícia.

Letícia Lefevre, fundadora do "Crianças Especiais"

Outra comunidade de destaque e que também está entre as selecionadas é a "Grisalhas Assumidas e em Transição", idealizada por Daniela De Bonis. O grupo, que foi criado em 2016 e nasceu de uma necessidade dela de passar pela transição, hoje conecta milhares de mulheres que estão passando por essa fase e aceitando o amadurecimento de seu corpo como um processo natural.

Para ela, sua participação no programa fará com que o tema ultrapasse as barreiras do grupo e alcance mais mulheres que estão passando por esse período. Além disso, Daniela afirma, ainda, que pretende consolidar sua imagem como influenciadora, comercializar produtos exclusivos, como, por exemplo, um álbum para documentar a transição, e promover eventos para troca de experiências.

Outro propósito dela é "chamar a atenção de grandes marcas do mercado para um novo olhar para essas mulheres que estão ali, empoderadas e felizes com a cor natural dos seus cabelos. E também acabar com esse mito de que isso envelhece e acaba com a autoestima". Para Daniela, "existe beleza para todos os gostos e não é preciso se enquadrar em nenhum padrão para ser feliz", completa.

Daniela De Bonis, da comunidade "Grisalhas Assumidas e em Transicão"

A BRINCADEIRA PREFERIDA

Quer ver seu filho na nossa revista? Poste em suas redes sociais usando a hashtag

#EUNAREVISTAMOMMYS

Jeep

Se você precisa...

... reduzir o stress

...encarar cada novo dia com entusiasmo

...ter coragem para tomar decisões

...concentrar nos seus objetivos

...tenha uma Coach!

Condições especiais para as Mommys

31 98211 5385

@MARINAPIRES_OFICIAL

Marina Pires

COACH DE MÃES EMPREENDEDORAS

DIA & NOITE HOMEWEAR

para pessoas que amam usar PIJAMAS dia e noite!

dianoitehomewear

(31) 9.9284-2219

ESPECIAL DIA DAS PROFESSORAS

Sabemos que em outubro comemora-se o Dia dos Professores. E em agradecimento aos profissionais que atuam nesta área e que são tão importantes para a formação de todos nós, a Revista Mommys resolveu, nesta edição, homenagear às mommys professoras.

Por isso, pedimos que elas compartilhassem conosco algum desafio, motivação ou simplesmente um fato marcante do seu dia a dia. E os relatos foram emocionantes. Confira a seguir:

VIVIANE CARVALHO ZANONI

Acredito que para ser Professor tem que ter um dom. Tem que fazer o seu melhor, fazer com amor, ensinar o que sabe e nunca esquecer que estamos sempre em constante aprendizado.

O professor que ama o que faz é aquele que tem coragem, força, que luta e que não desiste. Já estou há 17 anos na área da educação e esse tempo todo na educação infantil que é minha paixão!

Escolhi a educação infantil pela certeza do amor que tenho por esses pequenos (zero aos 6 anos). Essa idade necessita ainda mais de atenção, carinho, afeto e dedicação para terem um bom desenvolvimento e aprenderem com gosto e alegria.

O nosso maior desafio é conseguir conquistar a confiança dos pais. Acredito que escola e família devem trabalhar juntas, pois assim a caminhada se torna mais leve. E um ponto negativo é o reconhecimento do professor. Independente da idade dos alunos, tínhamos que ser muito mais valorizados e sermos bem mais remunerados.

SHIRLEY AMORIM

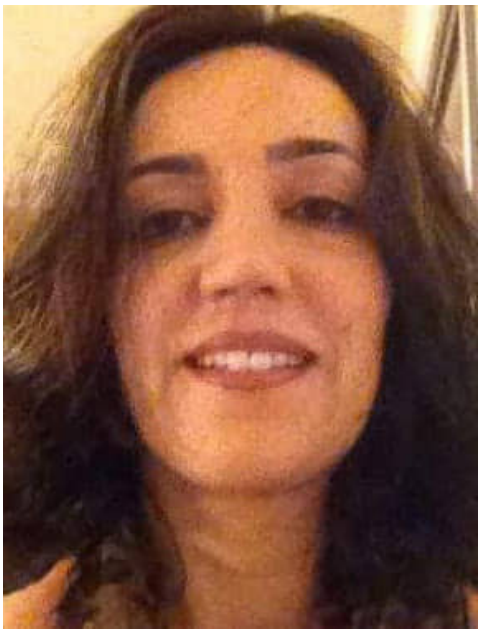
Eu sou professora há 20 anos! Amo o que faço e tenho prazer em cada planejamento direcionado para minha turma!

Sou professora do fundamental e o maior desafio da minha carreira foi realmente a pandemia, pois ensinar para crianças à distância foi muito complicado. Tivemos que nos reinventar todos os dias e faltou um pouco de amor e empatia para com o professor. Tivemos muitas críticas, mas poucos elogios e quase ninguém se colocou na pele de um professor, pois se esqueceram que também somos humanas, somos esposas, mães, dona de casa etc.

Mas por amor à minha profissão e por ser mãe e também viver o outro lado, fui driblando e vencendo! No momento estamos no híbrido e nos reiventando novamente, mas vencendo um dia de cada vez.

Dar aulas não é difícil pra quem gosta e nasceu para isso, mas lidar com as famílias que não têm empatia é meu maior desafio.

PATRÍCIA COUTINHO



Sou professora há 29 anos. Muitas vezes já pensei em desistir e iniciar uma nova carreira, devido aos vários problemas que enfrentamos, como desvalorização, desinteresse por parte das famílias, estudantes.... Dentre vários outros. Mas, quando entro na sala de aula e estou junto com meus alunos partilhando experiências, ajudando-os a fazer grandes descobertas e vendo os olhinhos brilharem quando dão conta de fazer aquela atividade... Ah! Meu mundo se transforma em alegria e gratidão.

Sinto-me realizada e certa de estar no caminho correto para cumprir minha missão!

LUCIANA LIMA

Sou professora de análise criminal para militares que servirão ao povo mineiro, orgulho em contribuir com a formação dos jovens soldados. São jovens que irão enfrentar 30, 35 anos de uma profissão difícil, lidando com vidas humanas, problemas sociais, enfrentando perigos a favor do próximo e da paz social, mesmo com o sacrifício da própria vida.

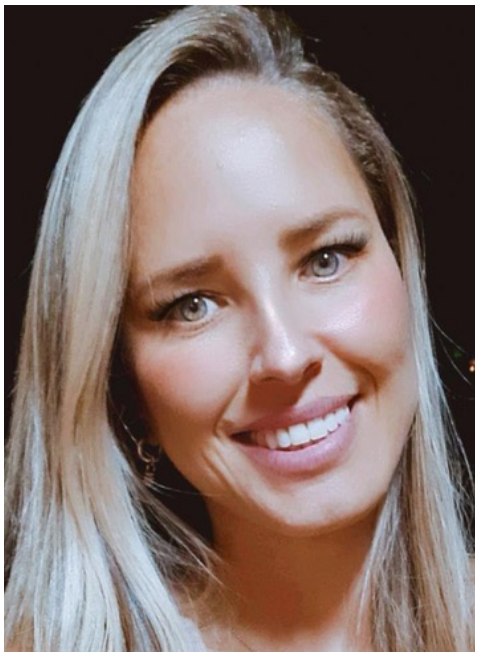
Nós militares temos horas para sair, mas não temos certeza da hora que retornaremos aos nossos lares. Amo o que faço!

ROSEANE BRETZ

Sou professora há 14 anos. Já tive experiências diversas, em escolas públicas, particulares e com aulas individuais.

Acredito que ensinar é um dom. É preciso cativar, ser perseverante e acreditar que é possível fazer a diferença na vida de nossos alunos. Busco sempre estar aprendendo e aperfeiçoando, em cursos, pós-graduações. Nessa pandemia, tivemos que nos reinventar e ensinar de uma forma diferente, sem o contato diário e olhar atento de nossos alunos. Com certeza, foi desafiador!

PALOMA FREITAS



Todo mundo quando pensa em professor, logo pensa em criança. Eu, desde o início da minha carreira, sempre gostei de dar aulas para adulto.

Sou professora há 22 anos e há alguns anos recebi, para uma entrevista, um aluno interessado em fazer aulas de inglês, pois queria ser piloto e precisava tirar uma certificação. Ele era tímido e não acreditava no seu potencial.

Vindo de família simples, Técnico em Manutenção de Aeronaves, já trabalhando na Aviação, resolveu correr atrás do seu sonho de ser piloto. Muito esfor-

çado e determinado, foi tirando suas carteiras e precisava também do Inglês. Ao longo de 4 anos e meio (sim! Do zero ao fluente, com o certificado na mão) ele foi se transformando.

Sugeri que fizesse um curso superior de pilotagem (apesar dele não achar que conseguiria entrar na faculdade) e ele fez a faculdade (era meu aluno lá também), fez novos amigos, tirou o certificado que precisava e seu horizonte se expandiu de uma maneira surpreendente!

Ver o que "estudar" representou na vida deste aluno, já adulto, me alegrou de uma maneira inexplicável!

RENATA MARANI DOURADO MARQUES

O maior desafio da minha profissão é fazer os pais entenderem que eles educam e a escola ensina. São coisas completamente diferentes e que ainda hoje, mesmo depois de uma pandemia, vejo pais delegando à escola um papel que não lhe compete. Mesmo que eu me reinvente, estude, crie... Sem ajuda, nada é possível.

Precisamos, ainda, ser parceiros para que a educação avance e todos tenham acesso à ela e possam viver plenamente sua vida. Enquanto educação de qualidade for para poucos e não para todos, não avançaremos.

DIA PARA AS CRIANÇAS

Lan Apolinário

Oi Mommys! Eu sou a Lan Apolinário da comunidade Nossas Dicas de Filmes e Séries. Estamos no Facebook com quase um milhão de membros e, se você ainda não está lá, venha trocar dicas com a gente! Estamos ainda no Instagram com mais dicas para vocês (@NDFS). Então, podem chegar, são todas muito bem-vindas.

Hoje eu trouxe uma superdica em homenagem ao dia das crianças, mas também resolvi trazer algumas expressões usadas no mundo do cinema. Afinal, conhecimento nunca é demais, não é mesmo?!

E por falar em crianças, a minha dica é encantadora. Eu estou falando da série infantil original GloboPlay, "Vlog da Berê – A Fantástica Farmácia de Ondion" (spin off de D.P. A. Detetives do Prédio Azul) que estreou a sua segunda temporada no dia das crianças e é comandada pela Feiticeira Berenice, interpretada pela talentosa e linda atriz Nicole Orsini.

Os episódios inéditos mostram a feiticeira em sua adolescência e conta com um novo cenário: a fantástica Farmácia Filomilus, em Ondion, que é um lugar mágico e milenar dedicado aos estudos de magia e alquimia. O "Vlog da Berê" traz uma mensagem belíssima e diferente da primeira temporada. Desta vez, ela diz que "quanto mais você faz o bem, mais isso volta pra você"; inspirador, não?!

A segunda temporada vem com 10 episódios curtinhos, com cerca de 8 minutos cada. Dê o play por que o "Vlog da Berê" está lindo, cheio de cores, de magia e muito especial.

Ah, e se você ficou se perguntando, mas o que é "spin off" eu explico: é uma expressão utilizada para uma

série e/ou filme que deriva de outro! No caso, o "Vlog da Berê" derivou de D.P.A, outro sucesso entre a criançada.

E já que eu comecei a falar de expressões utilizadas por cinéfilos, vou aproveitar para deixar umas aqui para vocês:

• **Plot twist**: reviravolta no enredo. Exemplo: SE7EN - Os Sete Crimes Capitais.
• **Quebrar a quarta parede**: quando o ator/atriz interage diretamente com o espectador. Exemplo: Enola Holmes.
• **Buracos de minhoca:** são frequentemente descritos pela ficção científica como sendo capazes de nos levar para outros pontos do espaço e até mesmo do tempo. Exemplo: Dark.
• **Live action:** filmes que trazem personagens de animações, mas em formas reais. Exemplo: O Rei Leão.
• **Reboot:** acontece a partir de um filme antigo, dando sequência ou reiniciando a história. Exemplo: Planeta dos Macacos.
• **Remake:** mantém o enredo, mas o traz para a atualidade. Exemplo: A Fantástica Fábrica de Chocolates.
• **Blockbuster:** títulos feitos para vender e geralmente com foco em grande público. Exemplo: O Maskara.
• **Easter eggs:** referências, detalhes ou até homenagens escondidas no filme. Exemplo: Toy Story.
• **Gore:** sangue, muito sangue, vísceras e violência sem controle. Exemplo: O Albergue.
• **Jump scare:** aqueles sustos inesperados, provocados pela mudança abrupta de câmera ou de som. Exemplo: Invocação do Mal.
• **Underground:** filmes alternativos, que fogem do padrão comercial. Exemplo: Tatuagem.
• **Western:** o velho e bom faroeste. Exemplo: Bravura Indômita.
• **Cult:** cultuado no meio artístico e intelectual. Exemplo: Sociedade dos Poetas Mortos.
• **Sci-fi:** ficção científica. Exemplo: Ex_Machina.

E aí? Curtiram? Espero que sim. Um grande beijo para todas as Mommys e até a próxima.

Lan Apolinário

amante de filmes e séries e responsável pelo grupo NDFS – Nossa Dicas de Filmes e Séries.

VOCÊ PREFERE ESTAR CERTO OU PRESERVAR O RELACIONAMENTO COM SEU FILHO?

por Renata Lott e Roberta Senna

Muitas das discussões entre pais e filhos acontecem porque um deles quer muito estar certo. Não que não esteja, mas é uma briga na qual um tem que ganhar ou é uma discussão para que ambos melhorem a sua relação?

Ouvi muito de clientes adolescentes, principalmente os filhos de pais separados, a reclamação de pais que fazem verdadeiros discursos eleitorais de como eles são melhores que o outro parceiro, ameaçam os filhos com discursos de que a vida com eles vai ser melhor, cobram dos filhos demonstrações de amor que eles mesmos não conseguem oferecer.

Sim, muitas vezes os pais estão certos. Mas esta pergunta deve sempre ser analisada:

Você prefere estar certo ou ter uma boa relação com seu filho?

E, não, não estou dizendo para que os pais sejam permissivos e que devam sempre ceder para que fiquem bem com os filhos, estou dizendo que, algumas vezes, queremos mais estar certos do que melhorar o relacionamento com os filhos.

Os adolescentes querem e precisam ser ouvidos pelos pais. Antes de deduzir o que seu filho vai dizer, antes de dizer o que você pensa que ele pensou, o que você sabe sobre o que ele fez, escute! Procure saber dele a explicação do motivo pelo qual ele fez tal coisa.

Uma das maiores vantagens que os pais têm em relação aos filhos é o tempo de vida. E, com o tempo, podemos aprender que escutar, respeitar e não impor o que queremos ao outro gera conexão, gera interação, gera confiança e, por fim, gera relacionamentos saudáveis.

Vou te perguntar novamente para ficar gravado:

Você prefere estar certo ou melhorar a sua relação com seu filho adolescente?

Renata Lott e Roberta Senna

Psicólogas, especialistas em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas, através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. Auxiliando-os também a desenvolver novas habilidades para lidar com o ambiente ao seu redor. Orientação de pais. Atendimento online. Instagram: @renatalott.psi e @robertasennapsi.

CONSULTORA DE BELEZA MARY KAY

Olá Mommys, me chamo Dayse e essa é minha filha Nicolle.
Sou Consultora de Beleza especialista em Skincare, ministro aulas de auto maquiagem online e presencial e trabalho com produtos a pronta entrega.

Entrego no conforto da sua casa sem taxa (BH e região) seguindo todos os protocolos de cuidados.

Se você não tem uma consultora para chamar de sua, entre em contato comigo e terei o maior prazer em atendê-la!

PRESENTE: Mommys terão 10% de desconto nas compras e ganharão uma Sessão de Análise Facial 6D.

(31) 99136-2550

@dayse.consultoramk

SOBRE COERÊNCIA, VALORES E EDUCAÇÃO POR EXEMPLO

Por Aninha Ataíde

Lá vem textão...

Estou ensaiando escrever um post aqui já tem muito tempo… Que saudades eu estou daqui!

O Mommys faz 11 anos e é o mesmo tempo que estou nele. Durante 9 desses 11 anos, eu fui a "Aninha do Carrossel", mas há alguns meses não sou mais.

Bom, me lembro quando aqui tinha menos de 100 pessoas. Me lembro quando tinha mil, 2 mil, 3 mil e já somos 9 mil vidas aqui.

Se eu contasse minha história no Mommys ou minha história com a Mariana Bicalho daria um podcast. Aliás, se eu falasse os impactos que este grupo teve na minha vida, daria uma live! Eu sinceramente acho que a Mari deveria fazer um curta-metragem sobre o Mommys e sobre coisas grandiosas que esse grupo fez e faz na vida de tantas mães! Enfim, depois faço um post só sobre isso também.

Mas hoje queria dividir com vocês o orgulho que estou da minha filha mais velha. Ela tem 10 anos e sempre foi uma criança muito ativa. Desde o dia que soube que estava grávida dela, eu sabia que ela não seria uma criança comum (enfim, "puxação de saco" à parte, queria contar um caso).

Há mais ou menos um mês atrás, minha vizinha perguntou se a Juju poderia olhar o cachorro dela por algumas horas por dia. E eu disse que sim, mas não havia comentado com a Juju ainda pois não sabia quando seria isso e como ela AMA cachorros, pensei: vai gerar mais ansiedade.

Bom, algum tempo depois, a Juju me chega esbaforida: "mamãe, a Milena

me mandou uma mensagem falando que precisa de uma pessoa pra cuidar da Annie 3h por dia e ela pensou em mim! Você deixaria?". Falei: "que legal, filha! Vamos ver como vai funcionar isso. Se for depois da escola e das suas tarefas, ok".

Depois de uns 15 minutos ela vem para mim: "tô bem assim, mamãe?". E eu: "como assim? Você não foi lá na vizinha ainda?", e ela: "mamãe, minha primeira entrevista de emprego! Tenho que estar bem apresentável". Eu: "sim, você tá certa! E sim, você está bem". E ela foi...
Voltou depois de 20 minutos ainda mais esbaforida! Uma alegria que não consigo descrever. E ela só disse: "mamãe, seu primeiro emprego foi com 14 anos (não sei como ela lembrava que um dia comentei isso pra ela) e o meu está sendo com 10! Vou juntar dinheiro pra trocar meu telefone e o do Francisco". Falei: "que legal, Juju! Estou muito orgulhosa! Seja responsável e faça tudo direitinho!".

E lá foi ela para o primeiro dia de trabalho...

Sobre coerência…
Sobre valores…
Sobre educação por exemplo…

Costurinhas feitas com amor com o jeito leve de ser Criança

Acessórios para Cozinha

Acessórios para Cabelo

Costurinhas da Bia
costurinhasdabiaoficial
(31) 9 8744-8939

MEL FERRETI

FAMÍLIA É: nossa... Falar de família eu começo a chorar e nem sei se eu conseguiria colocar o que eu sinto de verdade. Família é pilar, é amor, é união.

É o que eu vivo todos os dias: lutas, perdas, vitórias, sorrisos, lágrimas, abraços e também brigas (rs). Família é viver um câncer e sentir a dor do medo da perda em mim e em quem eu amo tanto. É ver minha filha colocar um lenço na cabeça e ir para a escola e ensinar aos colegas um pouco do que é viver isso. É chegar na escola para buscá-la e a professora ter feito o dia em que todos foram de lenços para serem solidários a dor de uma criança...

Falo que nesse ano que passou, aprendi que Deus me deu tudo que eu precisava, minha família: meu marido Gilmar, minhas filhas Ana Clara e Isabelle. E eles são minha base em tudo. É um amor que não é possível medir e que transcende e agradeço todos os dias por ter eles em minha vida.

AMIGOS SÃO: amigo é aquele esta lá e não larga a sua mão, ele te puxa, ele te guia, ele é objeto usado por Deus. E o que seria de mim sem eles?

Aprendi que amigo de verdade são poucos, poucos mesmo. E o engraçado disso tudo é que às vezes nem precisamos conhecer para a vida toda para ser amigo de verdade, amizade nasce do nada, às vezes da dor ou da alegria de um momento.

Eu tenho 6 amigos que chamo de família, frequentam minha casa, nos vemos pelo menos uma vez por mês, estiveram comigo durante todos os piores momentos da minha vida. E nessa pandemia ganhei novos amigos que vieram da dor, do desespero de tudo que eu vivi. Amigos que oro todos os dias agradecendo por suas vidas.

DEFEITOS: putz! Tenho vários: choro à toa; sou extremamente perfeccionista; sou franca demais e nem sempre a verdade é bem interpretada ou aceita. Falo alto (às vezes as pessoas acham que estou gritando) e quando sou amiga sou para a vida toda, mas quando tomo antipatia, não tem nada no mundo que me faça mudar esse quadro.

Também sou extremamente organizada, odeio bagunça e sofro quando não consigo organizar as coisas; sou milimetricamente ligada a detalhes; tenho uma personalidade fortíssima; sou carente demais (acho que por isso abraço, beijo e aperto meu marido e filhas o tempo todo); amo flores, mas não sei cuidar delas; sou extremamente teimosa e não desisto do meu ponto de vista se a outra pessoa não conseguir me provar que meu ponto está errado.

Acho que já tem bastante aí né?! (rs).

QUALIDADES: falar de nossas qualidades e difícil, né?! A gente sempre tendencia a se apegar aos defeitos. Mas honestidade e caráter nem devem ser considerados qualidade e sim obrigação, então não vou lançar eles como qualidade (rs). Então acho que minha maior qualidade é ser mãe e amar muito minha família! Eu amo absurdamente ser mãe. Amo o que eu faço, meu trabalho, estar com as minhas filhas.

Ah! E quando sou amiga sou mesmo. Movo o mundo pelas pessoas, sou autêntica e sou franca demais (mas isso era defeito... Já nem sei mais! Rs).

NUNCA VOU ESQUECER: nunca vou esquecer vários momentos da minha vida: o primeiro quando descobri que estava grávida, depois quando tive dois abortos, depois quando Ana Clara nasceu praticamente morta e os médicos a trouxeram de volta, depois meu câncer.

Também quando perdemos nossa casa no meio da pandemia, quando quase perdi a Ana Clara PELA SEGUNDA VEZ, com 10 anos, por causa de um apendicite que superou (foram 30 dias internada, duas vezes no bloco cirúrgico a última vez para colocar acesso central, pois não respondia ao tratamento).

E, por último, há poucos meses, quando quase vi meu marido morrer por covid. Ver ele não conseguir respirar, ter de achar forças para ele, para mim, para as meninas... Como foi difícil ver esse vírus de tão perto, ver o estrago que ele causa, ter consequências até hoje dele no corpo do meu marido por conta das sequelas.

ADORO IR: para o meio da roça, do mato. Aquele lugar que nem celular pega. Também adoro ir na casa dos meus amigos; gosto de praia (mas só para comer camarão sentada na areia e para entrar na água quando estou com calor).

PARA FICAR MAIS BELA: quando fui estudar Biomedicina nem imaginei que iria migrar para a área estética, achei que ficaria na laboratorial. Queria descobrir a cura do câncer da minha mãe e da doença do meu irmão (olha o nível da pretensão da pessoa. Rs). Mas aí, me apaixonei pelo lado da estética. Hoje trabalho com isso, então faço tudo que a estética me permite: já tenho 40 anos, não uso botox e não faço preenchimentos. Cuido da minha pele com tratamentos como: microagulhamento; jato de plasma, que é maravilhoso; radiofrequência; bioestimuladores etc!

Para o corpo não vou mentir: não sou muito fã de academia (mas pretendo mudar isso), vou pelo caminho mais curto: aplico enzimas para poder perder gorduras e medidas; faço aplicação de radiofrequência; criolipolise e o que tiver mais para acelerar isso.

COMERIA TODOS OS DIAS: hoje em dia, barrinha wey de proteína. Antes carne, massas de todo tipo e pudim!

NÃO FALTA NA BOLSA: no meu caso falta a bolsa (rs). Não uso bolsa.

SER MOMMY É: nossa... Talvez essa seja a parte mais difícil de escrever. Ser mommy é encontrar abraços nunca sentindos; é chorar a dor do outro; é encontrar apoio onde menos se espera; é sorrir de saber que a grama do vizinho não é mais verde que a sua; é entender que não somos mulheres maravilhas; é não romantizar a maternidade; é se emocionar todos os dias com um depoimento diferente; é querer atravessar a tela do computador e pegar no colo quem está do outro lado; é querer perder o réu primário e matar um porque machucou o outro (rs); é se sentir um pouco mãe de cada um dos filhos de mommy (no sentido de sentir a dor da outra mommy). É viver todos os sentimentos ao mesmo tempo e não saber descrever eles em um só.

Eu ganhei uma família chamada Mommys ano passado e jamais imaginaria que isso aconteceria. Eu tenho um amor, um profundo sentimento de gratidão que nem sei explicar. O Mommys foi peça fundamental na minha vida. E cada uma das mommys ali me fizeram estar de pé hoje!

Minha família e eu só podemos dizer: MOMMYS, MUITO OBRIGADA POR EXISTIREM!

Que tal uma leitura leve e agradável sobre o universo materno e infantil?

REVISTA

MOMMYS

A cada bimestre uma nova edição, com conteúdo feito de mommys para mommys.

Cadastre-se para receber:
www.portalmommys.com.br/revista

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: @portalmommys | Instagram: @portalmommys

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
mommys@portalmommys.com.br